

3

어떻게 상담을 받을 수 있나요?

누가?

- 직접 피해를 입은 당사자
- 직접 피해자의 가족
- 목격자
- 재난현장 복구에 참여한 사람

비용은?



정부에서 상담비용을 지원하기 때문에 개인이 부담하는 비용은 일체 없습니다.

어디서?

대전광역시·세종특별자치시 재난심리회복지원센터
 TEL. 042-220-0126 FAX. 042-220-0108
 대전광역시 중구 선화서로 19 (선화동)
 대한적십자사 대전세종지사

마음도 종합검진이 필요합니다

재난으로 인한 심리적 고통에서 힘들어하시는
 여러분께 무료로 도움을 드리고자 합니다.



대한적십자사
 대전세종지사



대전광역시·세종특별자치시
 재난심리회복지원센터



1

재난을 경험한 후 어떤 반응이 나타날까요?



신체반응

- 두통, 심장박동증가, 위장장애, 식욕저하
- 수면장애, 어지러움, 피로감, 면역력 저하, 긴장



심리반응

- 우울, 상실감, 심리적 충격, 두려움
- 감정이 무뎌지고 멍해짐, 무기력감, 화, 분노
- 기억장애, 집중력 저하, 판단력 저하



행동반응

- 혼자 있고 싶어함, 대인관계 갈등, 예민해짐
- 소외감, 학업능력 저하, 업무능력 저하

이러한 반응은 혼란스러운 재난상황에서
누구나 보일 수 있는
일시적이고 정상적인 변화입니다.

2

재난심리회복지원센터는 어떤 일을 하나요?

교통사고, 화재, 태풍, 호우, 가뭄, 지진, 붕괴, 폭발,
해상사고 등 각종 재난으로 심리적 충격을 받은
재난경험자

